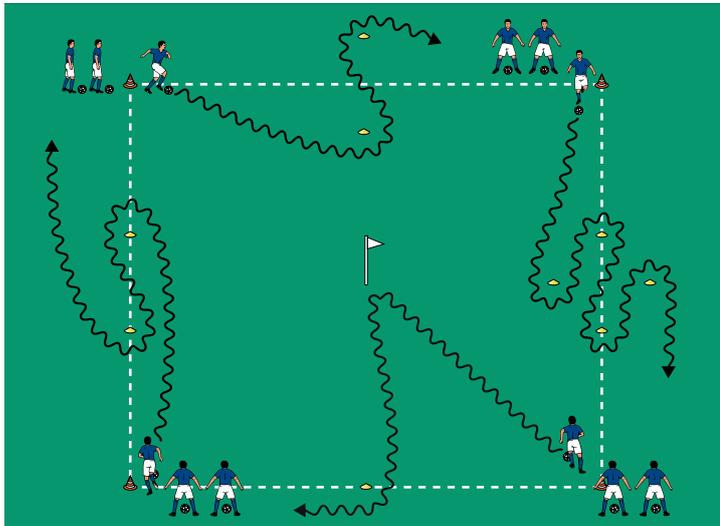


THEMA: IM STATIONSTRAINING BALLKONTAKTE SAMMELN



AUFWÄRMEN 1:

STATIONS-VIERECK I

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ An den Seitenlinien 2 Hütchentore, 1 Hütchen-Raute und 1 Hütchen gemäß Abbildung errichten
- ▶ Mittig des Feldes 1 Stange errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn zum nächsten Starthütchen.
- ▶ Dabei die Hütchentore oder -Raute im Slalom umdribbeln.
- ▶ Am einzelnen Hütchen zuvor die Stange andribbeln, dort den Ball abkappen und anschließend um das Hütchen dribbeln.

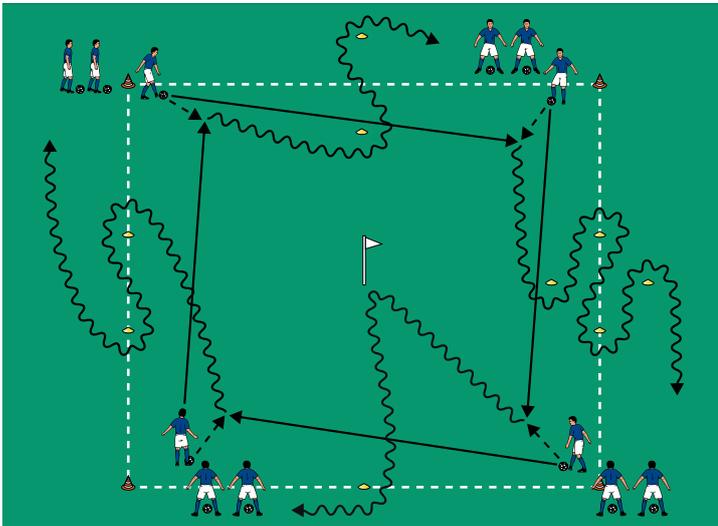
VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen dribbeln.
- ▶ Nach der Dribbelübung zum jeweils nächsten Spieler passen, der anschließend mit der An- und Mitnahme ins Feld startet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst als Trainer jeden Durchgang mit einem Kommando starten. Später stimmen sich die Spieler selbstständig ab.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Die Spieler sollen den Körper stets zwischen Ball und Hütchen haben.
- ▶ Bei einer größeren Spieleranzahl ein Sechseck mit weiteren Dribbelaufgaben markieren.

THEMA: IM STATIONSTRAINING BALLKONTAKTE SAMMELN



AUFWÄRMEN 2:

STATIONS-VIERECK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler passen gleichzeitig und im Uhrzeigersinn zum ersten Spieler am nächsten Starthütchen.
- ▶ Die Spieler nehmen die jeweiligen Zuspiele an und mit und dribbeln zum nächsten Starthütchen.
- ▶ Dabei die Hütchentore oder -Raute im Slalom umdribbeln.
- ▶ Am einzelnen Hütchen zuvor die Stange andribbeln und dort den Ball abkappen.

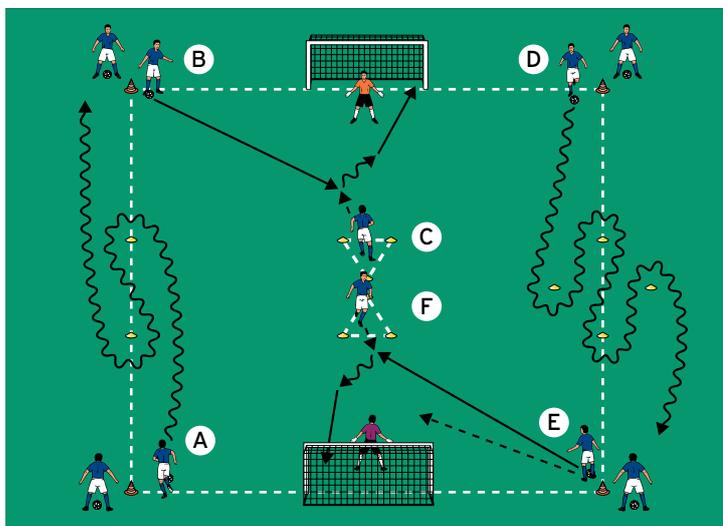
VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand hoch zum nächsten Spieler werfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zum nächsten Spieler passen.
- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn passen und dribbeln.
- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn passen und im Uhrzeigersinn dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler müssen immer gleichzeitig starten.
- ▶ Nach dem Pass sofort zum Zuspiel des Mitspielers orientieren.
- ▶ Das Zuspiel stets in den Lauf des Mitspielers passen.

THEMA: IM STATIONSTRAINING BALLKONTAKTE SAMMELN



HAUPTTEIL 1:

STATIONS-VIERECK MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ Vor den Toren jeweils 1 Hütchen-Dreieck markieren
- ▶ An einer Seitenlinie 1 Hütchentor und auf der anderen eine Hütchen-Raute platzieren
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ In den Hütchen-Dreiecken jeweils 1 Spieler postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen den Eckhütchen zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler der Eckhütchen starten gleichzeitig im Uhrzeigersinn.
- ▶ A dribbelt am Hütchentor vorbei, umdribbelt dieses im Slalom und stellt sich am gegenüberliegenden Hütchen an.
- ▶ B passt zu C, der nach der An- und Mitnahme auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ D dribbelt im Slalom um die Hütchen-Raute und stellt sich am gegenüberliegenden Hütchen an.
- ▶ F erhält ein Zuspiel von E, der anschließend im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

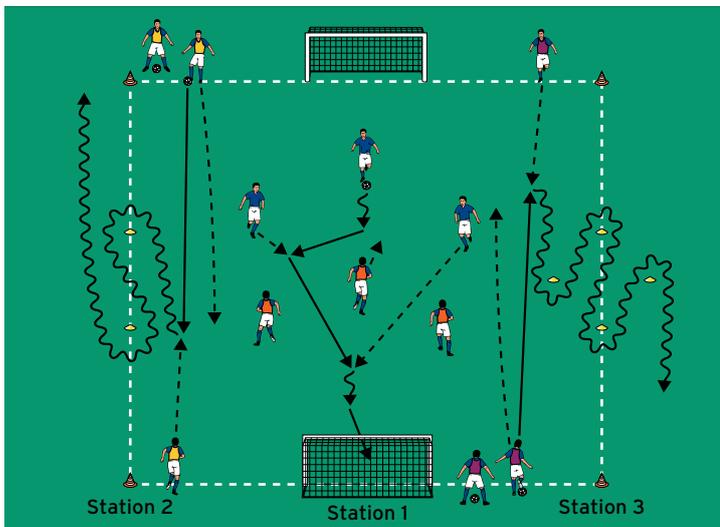
VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn agieren.
- ▶ C und F erhalten das jeweilige Zuspiel im Hütchen-Dreieck und dribbeln seitlich heraus.
- ▶ Die Spieler bauen eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ B und E spielen einen Flugball, anstatt flach zu passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 zielstrebig ausgespielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger im 1 gegen 1 den Ball, so greift er auf das selbe Tor an.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: IM STATIONSTRAINING BALLKONTAKTE SAMMELN



HAUPTTEIL 2:

STATIONS-VIERECK MIT SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchen-Dreiecke vor den Toren entfernen
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ 2 Teams mit 1 Ball im Feld (Station 1)
- ▶ Die übrigen Teams mit Bällen jeweils an 2 Starthütchen einer Seitenlinie postieren (Stationen 2 und 3)

ABLAUF

- ▶ Station 1: 3 gegen 3 auf die Tore.
- ▶ Station 2: Der erste Spieler spielt zum gegenüberliegenden Spieler und läuft seinem Zuspiel nach. Der Passempfänger dribbelt im Slalom durch das Hütchentor zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Station 3: Der erste Spieler passt hoch zum gegenüberliegenden Spieler und läuft seinem Zuspiel nach. Der Passempfänger dribbelt im Slalom um die Hütchen-Raute zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

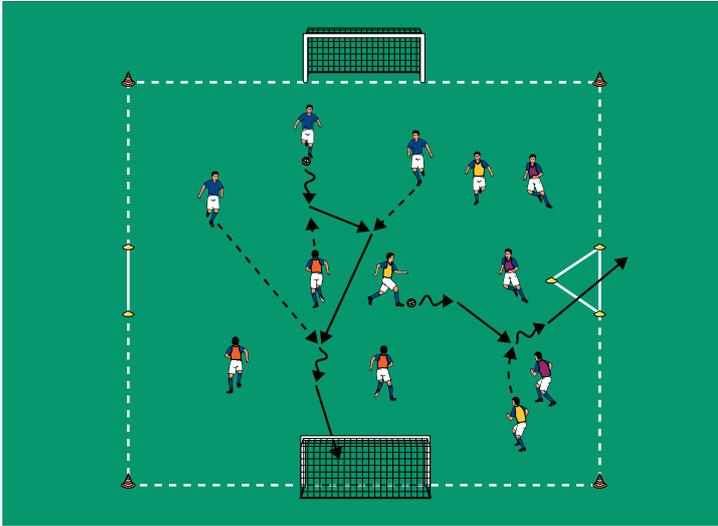
VARIATIONEN

- ▶ Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Im 3 gegen 3 zählen Treffer nur nach Direktschuss.
- ▶ Lebendige Stoppuhr: Das 3 gegen 3 endet, wenn die anderen Teams 5 vollständige Durchgänge absolviert haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Station 1: Die Regel 'letzter Mann ist Torwart' anwenden.
- ▶ Im Slalom mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- ▶ Den Ball stets in die Bewegung mitnehmen.

THEMA: IM STATIONSTRAINING BALLKONTAKTE SAMMELN



SCHLUSSTEIL:

STATIONS-VIERECK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Hütchen-Raute durch ein Dreieck ersetzen

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 3 gegen 3 auf die Tore.
- ▶ Die anderen beiden Teams spielen gleichzeitig im 3 gegen 3 auf das Hütchentor bzw. Dreiecks-Tor.
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Teams die Tore, sodass nach 4 Durchgängen jedes Team auf jedes Tor angegriffen hat.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Treffer bei den Toren zählen nur nach Direktschuss.
- ▶ Handball-Kopfball auf die Tore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Teams dürfen nicht ins jeweils andere Spiel eingreifen.
- ▶ Das Spiel schult die Orientierung, da die Spieler einander ausweichen müssen.
- ▶ Gegebenenfalls das Spielfeld vergrößern/verkleinern.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.